MINNESBOK

I

GYMNASTIK.

Till ledning för lärarinnor i smärre folkskolor och enskilda flickskolor,

lämpad efter de vanligaste nutida förhållandena med utrymme och inredning derstädes.

Andra upplagan.



STOCKHOLM.
J. C. H. BRINCKS BOKTRYCKERI,
1878.

MINNESBOK

MINNESBOK

I

GYMNASTIK.

Till ledning för lärarinnor i smärre folk-
skolor och enskilda flickskolor,

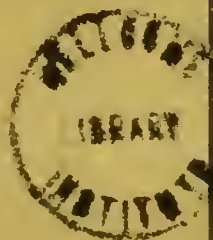
lämpad efter de vanligaste nutida förhållandena med utrymme
och inredning derstädes.

Andra upplagan.



STOCKHOLM.
J. C. H. BRINCKS BOKTRYCKERI,
1878.

Innehåll:



Förord.

Den välvilja, som kommit författaren till del såsom lärarinna i gymnastik vid Folkskolelärarinne-seminarium i Stockholm, har uppmuntrat henne att söka fylla bristen på en minnesbok, som i viss mån kan foga sig efter de mångvexlande svårigheterna, *hvilka föranledas af bristande utrymme och redskap samt af olika ålder och kön m. m. Den afser dock egentligen* flickors *öfningar, eller samfälda öfningar för smärre barn af båda könen, emedan lärarinnor oftare användas dertill än lärare. Der lärjungarnas mängd ej öfverstiger ett passande antal, ser man somligstädes lärarinnor lyckas att ingifva barnen en ordning, lifighet och bestämdhet, som skulle hedra hvilken gymnastiklection som helst. Af lätt insedda skäl undvikes här så mycket som möjligt den gymnastiska terminologien, likasom i reglementer skett. Såsom varande blott en minnesledning förutsätter den lilla skriften, att någon kännedom om de anförda öfningarna redan är inhemtad vid Seminariet e. a.; men den upptager* blott en del *af öfningarna derstädes. Likaså förutsättes, att de blifvande lärarinnorna lärt sig der att kommendera, förevisa, rätta samt muntligen beskrifva öfningarna med egna ord, ej utantill ur boken. — Om likhet rådde öfverallt i bänkar, bord e. a., skulle det vara mycket lättare att åstadkomma tjenliga tabeller äfven* utan gymnastikredskap; *men anförandet af alla olika utvägar skulle kräfva vidlyftigare framställning. Kortheten medgifver tyvärr ej att upptaga alla de öfningar och modifikationer, som de många olika anbuden till tillfälliga redskap kunde föranleda, men blott några få och dessa endast exem-*

pelvis för att vända uppmärksamheten på utvägarnas vexling. Således hänskjuter minnesboken äfven i detta afseende omsorgen till gymnastiklärarinnan vid Seminariet, hvilkens uppgift det blir att fylla åtskilliga utelemnade öfningar, och synnerligen att visa, huru man till många öfningar kan begagna olika *redskap efter tillgång och t. o. m. sjelfva skolredskaperna, väggar, pelare, utsprång af de olikaste slag — i nödfall.*

Då anlag och håg för gymnastikundervisning äro så olika, torde lärarinnnan vid Seminariet sjelf förteckna *de öfningar, som hon för en utgående folkskolelärarinna anser vara nödigast att känna.*

Stockholm den 15 September 1871.

W. D.

P. S. 1878. *Då nu 2:dra upplagan utgifves, får förf. uttrycka sin tacksamhet för det öfverseende, hvarmed den föregående har mottagits, förnämligast genom lärarinnorna Dem. M. Öhmans och Fru Th. Carlsons välvilliga medverkan. Blott tvenne klagomål hafva anmälts mot den 1:sta upplagan. Det ena rörer öfnings-förrådets ringhet, och kan ej lätt afhjelpas utan att öka omfånget. Det andra beifrar den otydlighet som flerstädes uppstår af att för mycket undvika den egentliga gymnastik-terminologien. Deraf ser förf. sig föranlåten att återgå och att* mellan klammer *bifoga denna terminologis benämningar (utan förkortningar) på flera ställen än i 1:sta upplagan, fastän så många ansedda röster förut hafva höjt sig mot denna terminologi.*

W. D.

---

§ I. En liten minnesbok upptager ej öfningarnas *beskrifning*. Rörande deras användning erinras blott nedan följande allmänna drag. Äfven antages såsom känd meningen med de befallningsord, hvilka börja hvarje dagöfning, nemligen *Uppställning! Ordning!* (tystnad) och *Rättning höger!* eller venster! Under allt detta kan den lösa men liksidiga hållningen iakttagas. Denna upphör genom intagande af den enklaste (stående) grundställningen, hvilket verkställes medelst hufvudets lifliga d. ä. *hastiga* uppryckande och hakans indragande, kroppens uträtande till största möjliga längd, axlarnes (och händernas) måttliga bakåtdragning, en måttlig ansträngning till bröstets befriande från tyngdens sammantryckande verkan m. m. som ej utförligare kan beskrifvas, men lätt fattas af ögat. Till att angifva intagandet af denna vigtiga ställning nyttjas befallningsordet *Gif—akt!* noga skiljdt i lystrings- och verkställighetsord. Återgången till ledig hållning anbefalles med orden *På stället—hvila!* Öfning att *rätt och hastigt* intaga grundställningen och återgå till hviloställningen är det vigtigaste, första och sista i skolgymnastik, hvilket lärarinnan skall inprägla och esomoftast upprepa, synnerligen då det ej nog hastigt verkställes. Såsnart det utmärkande draget af denna grundställning är förloradt under andra (derur härledda) "tempo-öfningar" på led, är den första enklaste gymnastiska skönhetslagen förolämpad och ordningen förstörd. Såsnart den på anbefallning ej nog hastigt och bestämdt intages, är uppmärksamheten mera eller mindre slocknad och gymnastiken af ringa nytta. Öfverdriften består *hos lärjungen* i vissa fel, såsom att trycka armbågarna mot bålen eller händerna mot sätet, att vända handflatorna bakåt, draga upp axlarna o. s. v. *) *Hos lärarinnan* består den

*) Det är rigtigt att med frimodig uppsyn och öppen blick »se rätt fram», men vida bättre att se i taket än på marken, heldre för högt än för lågt; — § IV anför några närmare reg-

i att för länge fordra den uppsträckta hållningen. En *minut* i bunden ställning utan afbrott är redan en lång tid i många fall. Från grundställningen böra vanligtvis alla andra bestämda ställningar och "temporörelser" utgå på led. Men såsnart dessa upphöra eller afbrytas genom förevisning, beskrifning, rättelse e. a., anbefalles genast hviloställning för att ej onödigtvis trötta lärjungarnas sinne mera än kroppskrafterna. Om detta rättesnöre på ett förnuftigt sätt följes af lärarinnan, så kunna flickor med fördel erhålla lika mycken bestämdhet och liflighet som någonsin gossar vinna. Dertill fordras icke ett hårdt, men ett lifligt och bestämdt "kommando", i *rigtiga takter* härmande rörelsernas olika rhytmer. Många äro de föreskrifter, som kunna tilläggas med skäl, men alla tillsammans hafva ej den vigt, som den anförda satsen om grundställningens och de förnämsta derur härledda utgångsställningarnas stora betydelse rätt tillämpad. Annars insmyga sig gymnastikens värsta onda: det fula och det slappa. Om man ej lyckas i detta första vilkor, så misslyckas allt i gymnastik. Denna stränga fordran, som rätt fylld ingifver barnen ordning, uppmärksamhet, lif och frimodighet, kan heldre *efter hand* lossas, än första veckan. De undantag, som kunna medgifvas i vissa öfningar, anföras i § IV o. f.

Äfven uppställning och upplösning (tabellen 1, N:o 1) öfvas, tills det går *bra och fort*, ej längre, men upprepas desto oftare vid behof, dock aldrig *länge* fortsättas. Först vid ordet *Gif—akt!* börjar gymnastiken genom intagande af grundställningen; härtill fordras att lägga märke på *känning*, *rättning* och *hållning*. Ty det, som föregår grundställningens intagande (uppställning, rättning, räkning o. s. v.), är *ursprungligen* en militärisk grundsats syftande till liktidig samverkan; men grundställningen beror ej af antalet, den är alltid lika, för *en* som för hundrade.

---

lor. Fritt bröst till »*full* andedrägt» behöfva äfven flickor under kroppsöfning; den slappa sammanfallna ställningen gagnar flickan ej mera än gossen. I båda fallen gäller såsom för all friskgymnastik, att »hos enhvar bör högsta afseende göras på bröstets utbildning». Derigenom utbildas äfven andra delar.

§ II. Det hela beror således på att kunna ingifva barnen de plötsliga motsatserna mellan ordning och frihet, tystnad och munterhet, att sjelf kunna inse huru långt man kan med framgång fordra tillräcklig *bestämdhet* i både ställning och tid, i den senare ensam, och i ingendera såsom för vissa lekar. Ju tvärare afbrott från frihet till ordning, från buller till tystnad, desto närmare hinnes ändamålet med lifliga barn. Äfven de trögare blifva deraf mera vakna. För öfningar på led böra derför "till uppmärksamhetens påskyndande" stundom nyttjas plötsliga vexlingar mellan hvarjehanda olikheter (enl. de närmare bestämmelserna i §§ VII—XV), såsom *enkla* hastiga rörelser i bestämda tidmått, korta marscher, tvärt afbrutna med halt, liksom äfven upplösning, skri, tvärtystnad på tecken, *vissa* lekar o. s. v. "Goda taktöfningar tjenliga att för tillfället väcka och sporra örats uppmärksamhet äro synnerligen fotslutning med sin återgång, äfven sammanslagna, de enklaste armsträckningar, fotflyttningar, särdeles den dubbla till sidorna, fotombyten i två tidmått ur någon vexelsidig fotflyttning, vändningar af *olika* tidmått-antal, steg i olika antal, inbegripande luckbetäckning, ombyten, inryckning m. m. samt enkelt sidosteg åt ömse håll i fyra tidmått — äfvensom för något mera öfvade: föreningar af steg och vändning samt åtskilliga utryckningar, äfvensom *i tre tidmått* rotebetäckningar, fotombyte" m. m. *) Dessutom kan man för att lifva uppmärksamheten, mellan öfningar på led när som helst oförmodadt inflicka följande: *A.* Obunden vändning af 360° vexelvis åt venster och höger på en vink e.

---

*) Allt detta, som ej kan utförligt omtalas, utgör blott medel af samma syfte, som återfinnes i exercisreglementers föreskrifter: *Skingra—er! Uppställning!* o. s. v. Om skolsalens byggnadssätt och utrymmet medgifva, kan lärarinnan betydligt mångfaldiga medlen genom att sjelf uppfinna och stundom använda åtskilliga dertill lämpliga »lekformer». Sådana äro äfven några enklare uppställningar (»grupperingar») i ring, fyrkant, olika ledantal m. m. (om de hastigt öfvergå i hvarandra), att »byta om led», att på tecken »rusa» från ett hörn till ett annat eller upp på redskapen till en angifven *ringa* höjd eller på skolmöblerna, om lärarinnan vill finna sig vid detta förfarande.

a. tecken. *B.* Att hastigt sätta sig på "skräddarevis", hastigt på nytt tecken stiga upp, intaga rättning och grundställning. Detta är tjenligt för att lära röra sig fort (se listan § VIII, N:o 5) på olika sätt. *C.* Likaså kunna ur samma lista begagnas N:o 7—10 o. a. — För ändamålet är nödigt att vid öfning på led urskilja hastiga och långsamma rörelser (långsammast är tab. 5 *b* N:o 7), och att synnerligen vid de förra rätt skilja lystrings- och verkställighetsord. Af det anförda följer, att lärarinnan i en mindre skola eller afdelning må blott i nödfall nyttja biträdande lärarinnor eller s. k. rotmästare. Dermed menas ej, att man bland flickor icke kan understundom träffa förträffliga raska biträden.

Angående befallningsorden märkes, att för flickor är tjenligt, men ej alldeles nödvändigt: *A.* att nyttja så få befallningsord som möjligt utan våda för misstag. *B.* att då i stället för lystringsord *visa* och beskrifva, men *kort. C.* att *räkna* dertill i stället för verkställighetsord. Allt, som består af *flera* tidmått (i motsvariga flera ställningar), skiljes åtminstone i början ("inledes") genom lärarinnans räkning. Sednare kan åtskilligt sammanbindas i *två* takter (ss. fotflyttning till sida, fotombyte efter ena fotens flyttning framåt eller utåt) eller i *tre* takter, undantagsvis i längre "serier"; jfr § VI. Man begagnar mestadels *hög* räkning (utförd af ledet) för rörelser af mera än *ett* tidmått ss. § IX N:o 1. Angeläget är att inse betydelsen af befallningsorden *Ställning! Ställ! (Stöd—ställ! Utgångsställning—ställ!) Kör! Stopp!* För att spara rösten kan lärarinnan begagna pipa mera eller mindre i flera fall ss. tabellen 1, N:o 1, 2, hvilket bruk hon kan ändra efter behag. I öfverensstämmelse med det anförda står äfven den grundsats, att hon aldrig må söka åstadkomma långa öfningsstunder, utan *gemenligen* korta och väl nyttjade med påskyndad verksamhet, som underhåller uppmärksamheten och lifligheten; ty man säger med skäl, att "gymnastik är tidbesparing", emedan annars erfordras långa stunder för att erhålla en lika stor och omfattande kroppsansträngning.

Lärarinnor böra ej låta sig nedslås deraf, att de somligstädes se många svårare och mycket konstigare öfningar

visas än de, som flertalet af småbarn kunna åstadkomma. Det är en gammal i gymnastik antagen sanning, att "enhvar öfvas för sin egen skull, ej för jemförelsen med andra". Dessutom må erinras, att *största svårigheten* består ej i att med godt utrymme och mångfaldiga redskap i särskildt dertill inrättade präktiga gymnastiksalar kunna frambringa något utmärkt med fullvuxen ungdom; den är fastmera att *utan* alla dessa hjelpmedel finna utvägar för de kroppsligen *minst* föra. Ingen behöfver detta bättre än folkskolelärarinnan. — Följande vinkar kunna nästan öfverallt tillämpas: Hon bör framför allt ej vara rådlös, ej afskräckas genom bristen på rigtiga gymnastiska redskap. Skolans bänkar, bord, stolar, väggar må göras till godo. Synnerligen äro de sistnämnda bra att *inleda* många rörelser såsom ett medel att bilda "stöd". En gammal matta af åtminstone 5—6 alnars längd, ett snöre, en gröfre staf (stång) kunna väl öfverallt anskaffas. Dernäst bör frikostigheten vanligen sträcka sig till en s. k. gungbom eller en verklig bom (med rännor) i ett hörn såsom sämre nödfallsutväg, sedan ett lutplan. Så mycket bättre hvad mera är: längre bommar löpande i ränna, linor, stänger, ribbstolar, vågstegar m. m., gungor till lek o. s. v.

Deremot bör lärarinnan söka vinna åtminstone så mycket handlag, att hon vid vissa hopp, klättring, simrörelser m. m. kan gifva ett lindrigt stöd till biträde åt den ovana eller svaga, en passande rättelse till ledning för den felande, utan att genom egen klumpighet göra mera skada än gagn.

---

§ III. Om det, som i föreg. stycke anfördes, kan åstadkommas af en folkskolelärarinna; så har man ingen förnuftig anledning att begära mera af henne. Ty gymnastiken och de dermed förbundna öfningar göra blott *sin egen verkan;* men gymnastik kan deremot *icke* ersätta brist på rum, luft, ljus, föda, måtta i läsarbetet o. s. v.*). Den

*) Detsamma gäller äfven för de seminarister, som af omständigheterna tvingas att länge underkasta sig inskränkning af dessa vilkor för hälsan.

förmår ej mera än att, under tjenliga omständigheter och i mån af anlagen, öka krafterna, utbilda kroppens hållning och fasthet, gifva mera rörlighet, företagsamhet, mod och samverkan. Öfningen bör heldst ske *dagligen* efter rasten ute men kort, raskt; hällre ingen än sömnagtigt, om lärarinnan är opasslig eller uttröttad, — hällre aldrig än för sällan. Gymnastiken, nemligen den vanliga eller s. k. pedagogiska, är *arbete;* utan ansträngning har den ingen utvecklande förmåga hvarken för flickor eller andra. Flickor äro temmeligen starka i vissa fall, vida mindre i andra, såsom för s. k. "häfrörelser" med armarna, de flesta hopp, ryggrörelser m. m. Man har ansett så mycket vara *farligt* för friska flickor. Men t. o. m. klättring är ej farlig, allenast man i allt söker måtta, hvars säkraste angifvare är den naturliga känslan af trötthet. Hällre för litet än motsatsen, synnerligen i början. Hällre *ofta upprepa* de mera ansträngande öfnings-slagen än att *för länge* fortsätta dermed. Såsom en allmän grundsats gäller att afbryta rörelsen förr, än märkbar svettning, andfåddhet eller så stark hjertklappning inträder, att barnen genom ofrivilliga åtbörder gifva dem tillkänna. Detta är angelägnast vid åtskilliga *rhytmiska* rörelser, synnerligen hastiga förflyttningar, s. k. språngmarsch, danshopp. Man tillsäger barnen *förut* att gå ur ledet, såsnart trötthet, andfåddhet eller yrsel inställer sig, att *gå* ännu några steg långsamt, innan de sätta sig. Efter klättring, hopp eller löpning följer alltid gång på tå. Alla öfningar, som utmärkas med tecknet +, böra föregås af någondera bland de i § XII anförda N:o 15, 20, 21 eller § XIII N:o 6, 12, 13 och efterföljas af gång samt några ögonblicks rast. Efter öfningsstunden må barnen ej genast sätta sig, utan gå lediga åtminstone 5—10 minuter, heldst ute om vädret tillåter. Före öfningarnas början lossas "linningar" o. a. trånga band, schavlar afläggas. — I folkskolan fritagas följande från gymnastik *1.* De, som ej fyllt nio år, börjande derefter hällre för sent än för tidigt. *2.* De som bevisligen hafva knapp kost. *3.* De ofärdiga, och de skabbiga åtminstone från öfningar vid *redskap.* *4.* De, som af läkarebetyg eller mundtligt

vitsord äro undantagna. *5.* De som för tillfället äro illamående, ehuru de inställt sig vid skolan. — För öfrigt, om hela antalet ej understiger 12—15, är det för flertalets öfningar bäst att häldre *alldeles utesluta* de bräckliga, som ej kunna deltaga i alla öfningar på led, än att för deras skuld göra mera eller mindre omständliga ändringar eller störande inskränkningar och undantag för alla.

Man har äfven ansett så mycket vara *opassande* för flickor, åtskilligt med rätta, men annat utan giltiga skäl. Äfven i detta fall äro fördomarna mot gymnastik minskade, men ej försvunna. Efter någon tid finner hvarje lärarinna hvad man bör taga i akt för att undvika skäl till anstöt. Åtskilliga öfningar äro afsigtligen utelemnade i anledning af fattiga skolflickors för gymnastik olämpliga klädsel; men gymnastik kan för öfrigt gå lika bra i trasor som i de smakfullaste drägter, ehuru okunnighet och bristande skönhetssinne förvexla eller sammanblanda bilden och det yttre höljet; Lärarinnan må gifva någon tillsyn om upphäftande af kjortlar med ett snöre eller nålar i nödfall. Sluteligen må hon lägga märke på passande uppställningssätt af ledet i förhållande till andra närvarande menniskor, inbegripande henne sjelf; jfr sim-inledningar tab. 8 N:o 6, tab. 6 *a* N:o 4, och § X N:o 10.

§ IV. Att fordra *lagom* är utvägen att nå längst. Detta skäl förklarar följande medgifter oagtadt den skenbara motsägelsen mellan dem och det föregående: För småbarn är det angelägnare att påskynda de *hastiga* takterna, än att bemöda sig att utprägla de långsamma takterna, hvilka lättare medföra en viss tråkighet. Således om man ej kan bringa ryggböjning framåt med sträckta armar att gå långsamt och rätt (utan kutighet); så må de små resa sig *hastigt.* — Likaledes bör man åtminstone i början söka mycket ringa fällning vid utförandet af § XI N:o 1—3. Om längderna äro mycket olika, kan s. k. grenställning med starkare knäböjning *sänka*, men häfning på tå *höja* den stödda vekryggen i § XII N:o 12. Att under armsvängningar och armslagningar hålla hufvudet måttligt bakåtböjdt är bättre än att fruktlöst försinka tid med att lära hålla

halsen i samma båglinea som öfverlifvet med indragen haka. Att göra ryggböjning bakåt med *starkare* deltagande i halsen är mindre orätt, än alla andra fel i halsens hållning under dessa öfningar. Åtskilliga andra medgifter inses af sig sjelfva, ehuru de ej onödigtvis böra sökas, blott fördragas.

---

§ V. Föregående §§ I—IV rörer sättet att använda de öfningar, der lärarinnan måste fordra största möjliga bestämdhet både i tid och form*). Men åtskilliga öfningar förhålla sig annorlunda. Dessa äro mycket friare till formen, somliga äfven till tiden, eller rhytmen. Andra äro fullt fria, och ledas ej ens af lärarinnan. Alla dessa äro ursprungligen *lekar*, d. v. s. sådana rörelser som bland barn hafva förekommit sedan urminnes tider. De flesta böra för barn heldst bibehållas i deras friare form; ehuru många dermed ganska likartade kunna för vuxne med skäl bindas till stor bestämdhet både i tid och rum. De s. k. folklekarna synnerligen de många ur barnalifvet lånade små lekarna äro bäst och fullt tillräckliga; våra landsorter äro rika på olika slag deraf; i folkskolan gå lekar af sig sjelfva ännu. De s. k. sittlekarne räknas ej till gymnastik. Flickors lekar ske mest i ring eller på öppnade motvända led.

Likasom språket genom ett eget namn skiljer dansen från annan lek, så bör man i gymnastik egna den en särskild uppmärksamhet, ehuru den ej alltid skiljer sig nog skarpt från åtskilliga andra öfningar, och ehuru den i barns gymnastik begagnas blott såsom lek, lösare bunden till formen än de bestämda samfälda öfningarna på led. Synnerligen för flickor är dansen den vigtigaste af allt, som kan hänföras eller otvunget förändras till lek. Den är uråldrig och inödd öfverallt; men de sednare århundradenas danskonst tillade åtskilliga s. k. "skolöfningar", hvaraf äfven gymnastiken med fördel kan tillegna sig några.

---

*) I § VIII—XII innehållas hufvudsakligen sådana, men få lekar och obundna jemnvigtsrörelser.

§ VI. Utom de anförda väsenteliga slägterna gifves det ännu många andra slag af öfningar begagnade för qvinnor. Men de tillhöra en annan hufvudgren af gymnastik, som först kallades ästetisk gymnastik. De flesta passa blott för enskilda undantag af folkskolans barn, och aldrig för småbarn, emedan de förutsätta antingen ovanliga anlag eller en större grad af kroppens och smakens utbildning för att ej blifva ganska löjliga eller t. o. m. fula, emedan gränsen (mellan högsta skönhet och löjlighet) är så fin, att mången ej ens märker den.

I sammanhang med det nämnda erinras, att de förträffliga gamla bekanta inhemska sånglekarna (§ XV N:o 30) måttligt nyttjade, passa genom sin oskyldigt lustiga frihet bättre för barn än många nyare försök till bundna följder af vissa gymnastiska rörelser ledsagade af sång eller spel. Det bör således bero på lärarinnans egen smak att använda dessa sednare "sångrörelser" mycket måttligt. I allmänhet kan sägas, att hvarje sammansättning af många rörelser i taktmässiga "serier" böra nyttjas sparsamt för barn i anseende dertill, att de så lätt leda till utledsnad och derigenom till fula obestämda rörelser. Det bör ankomma på lärarinnans eget skaplynne, som ensamt är i stånd att gifva lif deråt; ty de passa dock för flickor bättre än för gossar. För småbarn får man t. o. m. af fotflyttningar länge nöja sig med blott rigtningarna utåt och framåt, hvilka äro lättare än de motsatta.

Men fastän man för folkskolans ålder måste afstå från egentlig ästetisk gymnastik af full rätt till detta namn; må man ej glömma och ännu mindre frukta vackra ställningar, blott tillgjordhet, ja äfven under lek. Närmare föreskrifter derom skulle gagna föga; ty lyckligtvis hafva onekligen qvinnor gemenligen en medfödd känsla i bedömmandet häraf, som utan fingervisning går raka vägen till det vackra äfven i vanlig friskgymnastik. Barnen böra lära hälsning och afsked. I Gymnastik har man dervid varit nog djerf att återgå till bruket af det inhemska ordet *Farväl!*

---

§ VII. Om tabellernas användning är nedanstående att erinra. Det synes lätt att de fyra första tabellerna äro enklast, tarfva inga redskap, och bilda ett *minsta mått* tillgängligt för den ringaste förmåga att leda kroppsöfningar såsom en stundom inträffande oskadlig omvexling för barnen snarare är såsom en verklig och verksam gymnastik. De utgöra ett slags förkänning, som hvarje företagsam skolelärarinna kan tillegna sig och begagna antingen med hjelp af minnen från sina egna skoleår eller med någon förevisning af en gymnastiklärarinna e. a. mera sakkunnig. De begagnas derför i den anförda ordningen, och *mycket kort*, synnerligen 2 och 3, om lärarinnan ämnar gå vidare till de öfriga tabellernas bruk.

För att nyttja dessa bör man noga taga kännedom om meningen af följande föreskrifter: I dessa tabeller förekomma somligstädes *latinska siffror*, som hänvisa till serskilda listor upptagna i §§ VIII—XV och innehållande öfningar af olika slag. När denna hänvisning är satt *mellan klammer*, och talar om *utbyte;* är meningen, att de derinom anförda öfningar må stundom nyttjas i *omvexling* med den utom klammern omtalade öfningen, nemligen om utvägar till sådan omvexling finnes. — Men när raden börjar med *tecknet* †, och den latinska siffran ej står mellan klammer, är meningen, att någondera af de der anförda öfningarna må *tilläggas efter hand*, om det tillhörande redskapet finnes och om utrymme och tid medgifva utan svårighet, hvilket allt lärarinnan sjelf må afgöra. Sådana fall äro tab. 5 *a* † 6 äfvensom tab. 6 *a* † 3 och flera andra.

Men *först* begagnas tabellerna 5 *a*, 6 *a*, 7 *a*, enhvar i helt kort tid och *utan utbyten eller tillägg*. Med hvarje tabell fortsättes så (utan byten och tillägg) åtminstone under en vecka. Derefter kan man låta dessa tre tabeller omvexla något oftare, t. o. m. hvarannan dag, men fortfarande utan tillägg eller ändringar. Slutligen när denna "följd" af tre tabeller är genomgången och upprepad tillräckligt, öfvergår man till tabellerna 5 *b*, 6 *b*, 7 *b*, hvilka äfven begagnas vexelvis under någon tid och utan tillägg eller utbyten. Då först kan man stundom *återgå* till *A*-

följden (5 *a*, 6 *a*, 7 *a*) och äfven begagna de deri angifna bytes- och tilläggsrörelser. Sedan återtages *B*-följden med dess bytes- och tilläggsrörelser. De båda Serierna *A* och *B* begagnas således skiftesvis mot slutet af terminen men förnämligast den sednare. Hvarje termin börjar man ånyo men helt kort med 1:sta tabellen o. s. v.; men de äldre qvargående barnen kunna då tillsvidare befrias. Enskilda begynnare, som inkommit sednare under lästiden, öfvas heldst serskildt några dagar. Endast om lärarinnan anser att barnen dertill äro nog öfvade, använder hon slutligen äfven tabellen 8 vexelvis med tabellerna 5—7. — Lärarinnan är ej skyldig att under gymnastiken hafva barnen uppställda i flank (sidovändning); ehuru detta antages som det vanliga uppställningssättet, merändels med betäckta luckor. Slutrörelsen i tab. 5 kan tilläggas äfven för de följande tabellerna äfvensom "djupandningar". Till mera tydlighet äro befallningsorden tryckta med s. k. *cursiv* stil. Många gånger upprepade befallningsord äro i texten slutligen förbigångna. Slutligen erinras att lärarinnan *aldrig* kommenderar "ur boken", då hon träder inför ledet. Om någon gång en rörelse skulle förbigås af glömska eller annat skäl, är detta mindre skadligt än att läsa upp befallningsord ur boken, hvilket ofelbarligen medför släpighet och ledsnad.

Anm. Der omständigheterna medgifva *flera* öfningar än de i dessa korta tabeller införda, är det bäst att anmoda en examinerad gymnastiklärarinna att uppgöra en fullständigare plan afpassad efter lokalen; ty flickor behöfva många men svaga öfningar.

Tab. 1.

(5, högst 10 minuter).

1) Uppställning lifligt och skingring (hvila), upprepas äfven mellan följande öfningar. *Uppställning!* = lång blåsning, *Hvila!* — Derpå ordning (tystnad) och rättning *Ordning!* = kort blåsning, *Rättning höger! (venster! framåt!)*

2) Intagandet af den rätvinkliga "uppsträckta" grundställningen (lystring) och återgång till hvila på stället, upprepas *Gif—akt!* = dubbel kort blåsning, *På stället hvila!* Om hållningen derunder och hastigheten se § 1.

3) Åtskilliga andra utgångsställningar ur listan i § VIII N:o 1—5 omvexlande med mycket kort hvila (högst en minut) förblifvande på stället. De uppstå genom fotslutning, ena fotens flyttning utåt, bådas till sidan, höftfäste, sittande hvila, se utförligare § VIII.

4) Armarnas uppböjning och nedsträckning tillägges 3:dje dagen jemte nästföljande två öfningar. *Gif—akt! Armar uppåt—böj! Armar nedåt—sträck! Samma Ett! Tu!* o. s. v. *På stället—hvila!* Under den genom böjningen uppkomna ställningen hållas öfverarmarna måttligt vridna utåt så, att bröstet *förblifver* fritt med full andedrägt, sänkta axlar.

5) Långsam häfning på tåbalkarna under oförändrad hållning i öfrigt, inledes för de minsta genom att låta händerna stödas mot en vägg e. a. stadiga föremål. *Gif—akt! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma Ett! Tu!* o. s. v. *På stället—hvila.*

6) Fri löpning, först enskildt, sedan strömvis omkring rummet eller efter inredningens olikheter omkring hvarjehanda bänkar, bord, pelare e. a. d.: ett hvarf till samma ställe och åter uppställning, raskt. *Gif—akt! Kör!* Utan bindande fordringar på hållning m. m.

Tab. 2.

1) Armarnas hastiga sträckning uppåt eller utåt. Efter de befallningsord, hvarmed alla öfningar antagas börja enligt tab. 1, följa orden *Armar uppåt! (utåt. nedåt)—sträck! tu!* Befallningsordet *tu!* utelemnas blott efter längre tids öfning af dessa rörelser. Fel: att hufvudets eller bröstets vårdade hållning skämmes, att ej föra händerna nog bakåt.

2) Hastig lyftning ömsevis af båda hälarna och båda fotspetsarna; händerna stödda mot vägg e. a. *Stöd—ställ! Vexla—ett! tu!* & *Ställ—ning!* Fel: att skjuta höfterna bakåt, att rubba hufvudets uppburna ställning.

3) Långsam sidovridning (bålvridning) med slutna fötter och höftfäste. *Fötter—slut! Höfter—fäst! Till venster (höger)—vrid! Framåt—vrid!* o. s. v. *Ställ—ning!* Omvexlar med vridning sittande grensle, om dertill passande långbänkar e. a. finnes. *Sitt! Höfter—fäst!* & likasom föregående, hvilken äfven kan *stadgas* genom en omvänd bänk mellan fötterna. Hufvudet vrides ej mera än bålen.

4) Hufvudböjning bakåt. *Hufvud bakåt—böj! Uppåt —sträck! Samma Ett! Tu!* Fel: att uppdraga axlarna.

5) Långsam häfning på tå, med höftfäste och fötterna flyttade till sidan, uppställning i sidovändning. *Höfter—fäst! Fötter till sida—ställ!* &.

6) Leksätt att löpa fritt (utan takt e. a. d. band) med största möjliga steglängd en viss sträcka eller till ett mål ("Lunkentus") *Kör!* Dervid tillses dock att steglängderna ej gå till ytterligheter. Först enskildt, sedan i rad oafbrutet, den ena följande den andra.

Tab. 3.

1) Åtskilliga öfningar ur listan i § IX N:o 1—4 innehållande s. k. ordningsrörelser. De äro venster (höger) om, indelning till två, ett steg framåt, luckbetäckning. Sidovändningen sker i två tidmått (se föreg. tab. N:o 2) med hörbar räkning, hvilken till en början verkställes af lärarinnan. Jfr utförligare i § IX. De flesta felen under samtliga dessa öfningar äro alldeles lika grundställningens.

2) Armarnas sträckning från ett plan till ett annat, uppåt, utåt, nedåt (6 tidmått); jemväl med fördubblingar, när de enkla gått bra. *Armar uppåt, utåt, och nedåt— sträck! tu!* & Slutligen utan räkning, en sexledig följd.

3) Långsam hufvudvridning utan synbar ändring af andra delars ställning. *Hufvud till venster (höger, framåt) —vrid! Samma ett! tu! tre! fyr!* o. s. v. Omvexlande med hufvudets långsamma sidoböjning. *Hufvudet till venster (höger)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.

4) Svag långsam ryggböjning bakåt, starkare framåt. *Höfter—fäst! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Ställ—ning!* Hufvudet uppburet, hakan indragen. Det vanligaste svåra felet är att skjuta (fälla) fram hufvudet under bålens böjning bakåt, jfr § 4.

5) Upprepning af tab. 2 N:o 2 eller N:o 5.

6) Lek: fri löpning s.s. först utan att springa förbi hvarandra, flera hvarf blott småningom ökade “i jagt“. *Kör! Stopp!* Sednare något saktare med samtidig vändning såsom barns första sätt att dansa utan fattning enl. § XIII N:o 4.

Tab. 4.

1) Ordningsrörelser enl. § IX N:o 5—7 jemte upprepning af de föreg. De nya äro följande: ett—tre steg framåt (bakåt), sidosteg, helvändning; jfr utförligare § IX.

2) Långsam sidovridning, armarna uppsträckta, fötterna slutna. *Fötter—slut*! *Armar uppåt—sträck*! *tu*! *Till venster* (*höger*)—*vrid*! o. s. v. Efter någon tid sammanslås de två första befallningsorden till *Fötter slut och armar uppåt—sträck*! *tu*! De vanligaste felen äro, att armarna lemna sin fullt liksidiga ställning, eller ändra ställning på det sätt, att händerna hållas ej nog bakåtdragna.

3) Långsam häfning på tåbalkarna och knänas långsamma böjning, med och utan höftfäste. *På tå—häf*! *Knäna—böj*! *Uppåt—sträck*! *Samma Ett*! . . . *fyr*! o. s. v. Knäböjningen i början lindrig. — Felen äro många och ganska olika, men kunna sammanfattas i att ej nog söka närma alla delar till ett enda lodrätt tvärplan som går genom tåbalkarna.

4) Långsam ryggböjning bakåt och framåt med höftfäste, fötterna flyttade till sidan. *Fötter till sida—ställ*! (tidmåtten följande hvarandra omedelbarligen i rask takt) *Bakåt—böj*! o. s. v.

5) Ytterligare tillagda utgångsställningar ur § VIII N:o 6—12. De äro fotflyttning framåt, sitta på hälarna, ställa sig på knä, nackfäste, stå fyrfota, ena armens uppsträckning, föreningen af armarnas uppsträckning med fötternas flyttning till sida, se utförligare § VIII.

6) Ringdans börjad och afslutad långsamt, en enda ring enl. § XIII N:o 1. Rörelsens rigtning ändras vid något tecken eller tillsägelse.

Tab. 5 *a.*

(Högst en fjerdedels timma utom leken.)

1) Ordningsrörelser enl. § IX N:o 8, 9 jemte de föreg.

2) Långsam häfning på tå, ena foten flyttad utåt i dess egen längdrigtning. *Höfter—fäst! Venster (höger) fot utåt—ställ! På tå—håf!* upprepas, hvarefter *Fötter byt om —ställ! tu!* etc. Vanligt fel (utom hållningen) att fotvinkeln afviker från rät, att knäna ej nog sträckas.

3) Armsvängning från grundställning till sträckstående ställning. *Armsvängning, ett! tu! Samma ett! tu!* Inledes långsammare, armarna raka. Sednare verkställd i likhet med tab. 5 *b* N:o 3, kan den stundom ske med korta stafvar. Fel: att rubba hufvudets hållning vexelvis.

4) Att vexelvis uppböja knäna, venster, höger; händerna stödda mot vägg e. a. Hufvud, axlar och höfter hållas orörliga. Inledes med lärarinnans vexelräkning, göres sedan rhytmiskt på ordet: *Kör*!, slutligen utan stöd och med höftfäste. Fel: att draga hufvudet eller armbågarna framåt.

5) Ryggens spännböjning bakåt mot vägg eller ribbstol. *Armar uppåt—sträck*! *Bakåt—böj*! *Uppåt—sträck*! o. s. v. Fel att någon del hålles *snedt*, att öfverlifvet ej nog uppbäres, jfr tab. 3 N:o 4.

6) Inledning till fria hopp. Först med ledarinnans räkning (fyra tidmått), sedan med manskapets, sedan derförutan, ökad hastighet men alltid skarp tonvigt på första tidmåttet. *Kör*! Jfr § X N:o 1. Afslutas med tågång. Fel lika tab. 4 N:o 3.

6 †) Någondera leken ur § XIV N:o 1—4 tillägges så, som närmare föreskrifves i § VII.

7) De sträckta armarnas långsamma lyftning sides uppåt och nedsänkning enl. afpassad vexelräkning (stående 2.armutåtlyftning), sednare förenad med samtidig knäböjning.

Tab. 5 *b*.

1) Samma som tabellen 5 *a* N:o 1.

2) Samma som tabellen 5 *a* N:o 2 fortsättning.

3) Armsvängning från vågräta planet uppåt till det lodräta. *Armar framåt—sträck*! *tu*! *Armsvängning—ett*! *tu*! o. s. v. *Armar nedåt—sträck*! *tu*! (Räckstående 2.armsvängning) Samma öfning kan omvexlande göras i ställningen N:o 6 ur § VIII (för öfrigt kan utbyte sednare ske af § XII N:o 1—3 enl. § VII). Fel: jfr tab. 2 N:o 1, tab. 5 *a* N:o 3.

4) Att från uppböjdt knä, stående på ena foten med stöd af ena handen mot vägg e. a. stadigt föremål långsamt sträcka benet bakåt, (framåt). (Sidmotstående knäuppböjning och sträckning bakåt, framåt). Yttre handen gör höftfäste. *Stöd—ställ*! *Venster* (*höger*) *knä uppåt—böj*! *Knä—sträck*! (något långsamt). *Böj*! *Fötter byt om—ställ*! *tu*! hvilket sednare (*tu*!) slutligen utelemnas vid hastigaste sammanslagning af de två tidmåtten. Sednare samma öfning fristående, blott med höftfäste.

5) Sedan ryggens spännböjning bakåt är väl lärd enl. tab. 5 *a*, kan i denna ställning göras tåhäfning. (Spännböjande tåhäfning). Göres äfven med skilda fötter äfvensom med fattning (*Fatta*!), om redskapet tillåter och böjningen är starkare. Fel såsom tab. 5 *a* N:o 5.

6) Fria hopp o. a. tillhörande öfningar i mån af redskap att nyttja enl. § X. Afslutas med gång.

6†) Ur § XIV tillägges N:o 5—7 någon så, som § VII föreskrifver.

7) Armarnas långsamma sträckning utåt från uppböjd armställning. *Armar uppåt—böj*! *Utåt—sträck*! *Böj*! o. s. v. (Böjstående- 2.armsträckning utåt).

Tab. 6 *a.*

1) Redan anförda utgångsställningar, marscher, vändningar äfvensom hastiga vexlingar af rum fritt utförda på ljudligt tecken e. a., i mån af utrymme.

2 Häfning på tå, ena foten flyttad framåt. *Venster* (*höger*) *fot framåt—ställ*! *På tå—häf*! o. s. v. (Gångstående (b) Tåhäfning). Fel: att se ned, rubba fotvinkeln.

3) Ryggböjning framåt, armarna utåt sträckta, hakan indragen. *Armar utåt—sträck*! *tu*! *Framåt—böj*! *Uppåt—sträck*! o. s. v. (Famnstående ryggböjning framåt).

3†) § XII N:o 12 tillägges så, som § VII föreskrifver.

4) Att liggande på rygg tvers öfver en matta lyfta benen lindrigt (till en fotlängd från golfvet) och sänka dem, efter vexelräkning. *Ett*! *Tu*! (Liggande 2.benupplyftning.)

5) Att med slutna fötter och uppsträckta armar göra sidovridning. Afslutas med tågång. Sker äfven med "staf".

6) Att välja ur leken följande tvänne: Fyrfota ställning mot golf enl. § VIII N:o 10, hastigt flytta fötterna jemnfota helt kort fram intill händerna och åter bakåt till det förra afståndet eller vexelräkning. Sätet uppburet. (Fyrfota kort) 2.fotflyttning. Kan lättare göras vid flor, bänk eller bom, men ej *upp* derpå. Sednare, att börjande från samma utgångsställning flytta fötterna *långt* jemnfota, neml. först fram intill händerna, sedan efter förmåga bakåt ända till den s. k. bågstupfallande ställningen, mellan hvilka ytterligheter flyttningen fortsättes. Vexelräkning. Kläderna uppskjörtas, så att de ej hindra rörelsen.

7) Löpning på olika sätt, jfr försigtighetsmått i § III och § XIV N:o 8—10 eller de ej redan begagnade af § XIII N:o 1—6. Omvexla med språngmarsch, föregången, skiftad och följd af "lagom marsch". Jfr § IX N:o 10.

Tab. 6 *b.*

1) Samma som tab. 6 *a* N:o 1 vidare fortsättning.

2) Häfning på tå med armarna uppsträckta, ena foten flyttad framåt. (Sträckgångstående (b) tåhäfning).

3) Armarnas framförböjning. *Armar framför—böj! Ställning! Samma—ett! tu!* Sednare göres armslagning från den af föregående rörelse uppkomna utgångsställning. *Armar framför—böj! Utåt—sträck!* o. s. v. Slagningen göres i början långsamt. (Famnstående 2.armslagning). Armslagning kan till slut göras under bibehållande af ryggböjning framåt. *Armar framför—böj! Framåt—böj! Armar utåt—sträck!* o. s. v. (Famnstupstående 2.armslagning).

3†) Såsom § VII föreskrifver, tillägges § XII N:o 12, ännu sednare armarnes upprepade sträckning i samma ställning.

4) Ryggfällning bakåt från sittande (“motsittande“) ställning, höftfäste, fästade fötter. Sker på långbänk utan ryggstöd eller på en matta vid ribbstol eller med stöd på vristen af en kamrat, eller fötterna under en annan långbänk eller enskildt på s. k. amerikanskt stolbord eller “svensk skolbänk“. *Första—sitt! Höfter—fäst! Bakåt—böj!* etc. (Utbyte genom § XII N:o 10, 11 enl. § VII).

5 Hastig sidovridning, armarna uppsträckta, fötterna skilda. *Armar uppåt—sträck! fötter till sida—ställ! Vridning ett . . . fyr!* o. s. v. (Sträckgrenstående vexelvridning). Sednare att med skilda fötter och sidovridning göra armsträckning i denna utgångsställning. *Armsträckning—ett! tu! Samma—ett! tu! Framåt—vrid!* o. s. v. (Sträckgrenvändstående 2.armsträckning uppåt.) (Utbyte af § XII N:o 8 enl. § VII). Alla dessa rörelser afslutas med tågång.

6) Stående i fyrfota ställning flytta båda händerna och båda fötterna vexelvis framåt, så att än längsta än minsta afstånd råder, vexelräkning (“jössehopp“) se § VIII N:o 10. Efter hand nyttjas i dess ställe § XII N:o 13, 14.

7) Löpningar m. m. som anföras i § XIV N:o 11—14 eller § XIII N:o 7—16. Omvexla med språngmarsch föregången, skiftad och följd af “lagom marsch“.

Tab. 7 *a.*

1) Ytterligare tillagda åtskilliga utgångsställningar enl. § VIII N:o 13 och 14.

2) Häfning på tå och knäböjning, höftfäste, fötter till sida. Göres sednare med sträckta armar.

3) Ryggböjning (bakåt, framåt, nedåt) med uppsträckta armar. Sednare äfven med skiljda fötter enl. § VIII N:o 12.

4) Häfning på ena tåbalken, andra benet framsträckt, med stöd mot vägg, bord e. a. för ena handen eller kedja för båda händer, indelning till två. Stöd och ställning intagas varligt utan tidmätig bestämdhet. *Ställ*! *På tå—häf*! o. s. v. *Fötter byt om—ställ*! *tu*! (Sidmotspjernstående eller motspjernstående häfning på tå).

5) Sidoböjning med slutna fötter, långsamt lindrigt, ena armen uppsträckt (jfr § VIII N:o 11) eller med båda armarna sträckta, fötterna skiljda. Afslutas med marsch.

6) Lätta "häfrörelser" för öfverlif och armar enl. § XI, ledvis om lös gungbom kan anbringas. Annars, såsom nödfall, blott "fallhängande" ställning vid bord, eller blott *enskildt* vid en lös bom (stång), stadigt hållen af kamraterna, eller hvilande på två bord, eller vid vågrät ribba att säkert anbringa i dörrposterna. Den fallhängande ställningen intages med fingrarna sammanknäppta i "kedjestöd" omkring bommen, om redskapet är af större groflek. Ringa lutning i början. *Ställ*! *Ställning*! Sednare armböjning i samma ställning. *Häf! Sänk! Samma ett! tu!* (Fallhängande 2.armböjning).

7) Långsamt öfverslag vid samma bom eller ribba med mottagning och fasthållande stöd på händerna i början. *Kör*! (Motstående inledning till öfverslag c.) Inledes med att blott intaga en lindrigt stupande ställning (stuphängande ställning c). I brist af dessa redskap eller för andra hinder göres "kullerbytta" på matta, om klädedrägten tillåter det. *Kör*! Sednare i fortsatt hastig jagt.

7 †) Såsom § VII föreskrifver, tilläggas ur § XV N:o 1 och vidare, således äfven fria (oledda) lekar.

Tab. 7 *b*.

1) Att ligga framstupa med armarna sträckta i bålens och benens rigtning, på matta, i "sträckframliggande ställning". *Ligg*! *Ställning*! Derpå armarnas och benens obetydliga höjande från golfvet och sänkning efter hastig vexelräkning. (Sträckframbågliggande hållning). (Utbyte af § VIII N:o 15, 16 enl. § VII).

2) Häfning på tå, fötterna slutna, den ena framflyttad. *Höfter fäst och fötter—slut*! *Venster* (*höger*) *fot framåt—ställ*! *På tå—häf*! o. s. v., (Slutgångstående häfning på tå). Sednare göres denna rörelse med sträckta armar.

3) Att intaga ställning pä knä invid en vägg enl. § VIII N:o 8. Ryggen vändes mot väggen. Derpå armsträckning uppåt och slutligen (efter mera öfning) tillägges långsam ryggböjning bakåt. *Ställ*! *Armar uppåt—sträck*! *tu*! *Bakåt—böj*! (Sträckknägrenstående spännböjning).

4) Stående på ena benet, det andra framsträckt, armarna äfven sträckta framåt enl. Tab. 5 *b*, böja det stödande benets knä lindrigt utan häfning på tå. *Venster—ställ*! *Böj*! *Sträck*! o. s. v. (Räckspjernstående knäböjning). Kan för att blifva lättare ske med stöd såsom tab. 7 *a* N:o 4. (Utbyte af andra jemnvigtsöfningar ur § XII N:o 15—16 enl. § VII).

5) Långsam sidovridning under nackfäste enl. § VIII N:o 9, slutna eller skiljda fötter (Hvilgrenstående vridning). Fel.: Jfr § VIII, N:o 9. (Utbyte af § XII N:o 9 enl. § VII). Dessa rörelser afslutas med en marsch.

6) Se Tab. 7 *a* om häfrörelser. Att intaga fallhängande ställning och deri vexelvis lyfta de sträckta benen. Först efter lärarinnans vexelräkning, sednare rhytmiskt. *Kör*! o. s. v. Ringa lutning. (Fallhängande vexel-benupplyftning). (Utbyte ur § XI N:o 1—5 enl. § VII).

7) Samma som Tab. 7 *a* N:o 7 vidare fortsättning.

7 †) Samma som Tab. 7 *a* N:o 7 † vidare fortsättning.

Tab. 8.

1) Ytterligare åtskilliga utgångsställningar enligt § VIII N:o 17, 18. Sednare äfven N:o 19, 20.

2) Hastig hufvudvridning i fyra tidmått efter räkning, under bibehållande af häfning på tå och med böjda knän. *Hufvudvridning—ett*! . . . *fyr*! o. s. v. (Tåstående och nigstående hufvudvridning).

3) Ryggböjning bakåt, sträckta armar, ena foten framflyttad. (Sträckgångstående (*b*) ryggböjning bakåt). Sedan tab. 6 *a* N:o 3 † är begagnad under någon tid, kan vexlas med starkare ryggböjning, utförd med skiljda fötter, sträckta armar och kedjestöd, hvartill anbefalles: *Stöd—Ställ*! *Byt om—Ställ*! *tu*! o. s. v. Deltagarna "indelade till två". (Sträckgrenstödstående ryggböjning bakåt).

4) Att med ena armen, bålen och benen sträckta i en rak men föga lutande linea stöda på den andra handen ("sträcksidfallande" ställning). Sker vid bom, bänk e. a. upphöjningar. *Ställ*! *Ställning*! Ur denna ställning kan sednare ske den fria armens upprepade sträckning.

5) Åtskilliga jemvigtsöfningar ur § XII N:o 17—20.

5 †) Såsom § VII föreskrifver, tillägges någondera ur § XII N:o 4—7 i mån af redskap.

6) Att ligga tvärt öfver en bänk, hållande hela kroppen vågrät med fattning om underlaget (långbänk, heldre dubbelbom eller vågstege); dertill är nödigt att först sitta knappt. *Ställ*! *Ställning*! Hvarannans hufvud i motsatt rigtning. (Tvärvågliggande hållning). Sednare omvexlande med inledningar till simning, helst valda efter det s. k. första alternativet.

7) Fortsättning af ytterligare inledningar till dansrörelser enl. § XIII N:o 17—19 samt verkliga dansar af de inhemska slagen, om lärarinnan kan leda dem med sång eller instrument.

7 †) Såsom § VII föreskrifver tilläggas oledda lekar, nemligen af de svåraste ur § XV.

---

§ VIII. **Utgångsställningar.** Följande lista innehåller utgångsställningar o. a. ställningar, hvilka begagnas i mån af redskap. De äro så ordnade, att ingen må nyttjas *före* den tabell, der den anföres, men väl helt kort *upprepas* understundom i sednare tabeller (mellan hvarfven) så, att antalet af de begagnade olika slagen ständigt växer från terminens början, utan att dock alla dagar nödvändigt göra hvarje öfning oföränderligen. De med × förtecknade intagas blott *så* hastigt, som utan fara för stötar eller annan skada kan ske, men de öfriga t. o. m. ytterst noga *tidmätigt* i ett eller två hastiga tidmått, de sista bestämdt skiljda genom ledarens räkning i början, sedan rhytmiskt hopbundna till en bestämd och ljudlig *tvåtakt*, såsom nedanföljande N:o 3. Felen i N:o 1—4, 9, 11, 14—20 ganska liknande grundställningens, mindre i 7, 8, 13.

1) Fotslutning och utvridning till grundställningens räta "fotvinkel". *Fötter—slut*! *Fötter—ut*! *Samma—ett*! *tu*! Efter någon tids bruk sammanslagning af båda tidmåtten: *ett-tu!* Fel: i fotvinkeln.

2) Ena fotens flyttning i dess egen rigtning (utåt). *Venster (höger) fot utåt—ställ*! *Venster (höger) fot tillbaka —ställ*! Fotombyte från föregående: *Fötter byt om—ställ*! *tu*! Sednare utan lärarinnans räkning; jfr nästa öfning. Fel såsom föreg.

3) Fötternas flyttning till sidan. *Fötter till sida—ställ*! *tu*! *Fötter tillsammans—ställ*! *tu*! De två tidmåtten böra snart förenas utan räkning till en dubbel tidsats, hastig men ljudligen skarpt skiljd i sina två delar.

4) Höftfäste. *Höfter—fäst*! *Ställ—ning*!

5) Sittande hviloställning med korsade ben ("sitta såsom skräddare"), om matta finnes eller golfvets beskaffenhet tillåter. Jfr N:o 7, 8, ×. *Sitt*! *Ställning*!

6) Ena fotens flyttning framåt och fotombyte. *Venster (höger) fot framåt (tillbaka)—ställ*! *Fötter byt om—ställ*! *tu*! Jfr med N:o 2.

7) Att “sitta på hälarna“ (“knäsittande ställning“) med stödda knän ×. Intages varsamt på ordet *Ställ! Ställning!*

8) Att “stå på knä“ på en matta ×. *Ställ! Ställning!* (Knästående utgångsställning). N:o 5, 7, 8, 10 o. s. v. kunna öfvergå i hvarandra på särskilda tillsägelseord (eller räkning), som lärarinnan sjelf må bestämma.

9) Nackfäste. *Nacke—fäst! Ställning! Samma—ett! tu!* Svåraste felet är hufvudets fällning eller tryckning framåt, dernäst att ej nog öppna armbågarna = “Klemmställning“.

10) Att stå “fyrfota“, händerna en fotlängd fjärmade från fötterna ×. *Ställ! Ställning!* Kläderna uppskjörtas. Sker långsamt första gången från grundställning, sednare från den s. k. sträckstående ställningen genom ryggböjning nedåt såsom i Tab. 7 *a* N:o 3. En matta, lägre bänk eller sänkt bom kan nyttjas, för att ej smutsa händerna *).

11) Ena armens sträckning uppåt och armskiftning. *Venster (höger) arm uppåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! Samma—ett! tu!* o. s. v. *Venster (höger) arm nedåt—sträck! tu!* (Halfsträckstående armskiftning i lodrätt plan).

12) Förening af armarnas sträckning uppåt (utåt) samtidigt med fötternas flyttning till sida. *Armar uppåt sträck och fötter till sida—ställ! tu!* Snart förenade rhytmiskt utan räkning af lärarinnan såsom N:o 3.

13) Intaga N:o 8 med det ena benet, den andra foten stödjande (“halfknästående“ ställning) *Ställ! Byt om ett! tu!* o. s. v. ×. Öfvergår äfven till N:o 7 eller 8 (matta) efter vexelräkning.

14) Ena fotens flyttning framåt (bakåt) från intaget höftfäste och slutna fötter.

---

*) I denna händelse kan tab. 6 *b* N:o 6 (»jössehoppet») utbytas mot gång till sidan under bibehållande af samma ställning.

15) Att "uppstöda" ena foten (sulan) på kanten af en bänk e. a. upphöjning, sträckta knän ×. *Höfter—fäst*! *Ställ*! *Byt om—ett*! *tu*! *Ställning*! Ur denna utgångsställning kan göras långsam ryggböjning framåt. (Trappstående c. ryggböjning framåt.)

16) Att varligt intaga den "vriststödjande" ställningen × *Ställ*! *Ställning*! I början med höftfäste. Sednare med uppsträckta armar. Derur kan göras långsam böjning af främre knäet. Fel: förnämligast snedheter i armar, axlar, höfter o. s. v.

17) Armarnas sträckning från ett plan till ett annat kan göras i olika ordning t. ex. *Armar uppåt*, *utåt*, *framåt och nedåt—sträck*! *tu*! o. s. v. Jfr tab. 3 N:o 2.

18) Armskiftning i tvärplanet (uppåt, utåt, nedåt). Jfr N:o 11. (Halfsträckstående armskiftning i olika planer.)

19) Utfall (hel fotflyttning) och ombyte af fot. Efter indelning till tre och luckbetäckning. *Halft venster (höger) —om*! *Höfter—fäst*! *Höger fall—ut*! *Vexla—ett*! *tu*! (Utfallstående (a) fotombyte.)

20) Att förena N:o 19 med armskiftning. *Venster—fall ut och venster arm uppåt—sträck*! *tu*! o. s. v. Foten flyttas i 2:dra tidmåttet. (Halfsträckutfallstående (a) armskiftning och fotombyte.)

Anmärkning. Listan i § VIII visar, att de flesta enkla öfningar på stället egentligen bestå i att intaga vissa ställningar. Men åtskilliga af de öfningar på led, som vanligen *afdelas* i bestämda ställningar, kunna för barn af lättare fattningsgåfva förändras derhän, att lärjungen, i stället för att *stanna* i en eller två ställningar, omedelbart fortsätter den från grundställningen utgående rörelsen i en bågig bana utan afbrott men måttligt långsamt, återgående ända till grundställningen. En sådan öfning, är den vanliga andningsrörelsen, som sker genom att sammanbinda de sträckta armarnes förande framåt, uppåt, utåt, nedåt och utföres på stället eller med ett steg framåt o. s. v., efter betäckta luckor. Denna öfning är liksidig och äfven annars enkel. Men andra, ehuru utförda på ett temmeligen liknande sätt, äro vanligen mindre enkla. På grund af de i allmänhet mycket vidlyftiga benämningarna kunna de ej anföras,

hvarför deras användning måste bero på hvad gymnastikläraninnan vid Seminariet närmare bestämmer. Likaså förhålla sig åtskilliga flyttningar under någon från grundställningen mera afvikande hållning, t. ex. gång under bibehållande af den s. k. talställningen. Jfr i öfrigt § XII, XIII.

§ IX. **Ordningsrörelser.** De *enklaste* rörelser, som bland krigsmän nyttjas för att underlätta ordningens bibehållande på led, behöfvas äfven i gymnastik, och kallas der med skäl "ordningsrörelser". De kunna betydligt mångfaldigas; men för flickor räcker ett ringa antal till. Somliga ske *på stället*, hastigt och mycket bestämdt, andra äro förflyttningar. De lättvindigaste förflyttningarna passande för flickor inomhus äro rhytmisk gång ("marsch" *) och obunden hastig kort löpning; dernäst kan brukas fotskifte genom s. k danshopp framåt, måttligt hastigt fotombyte genom tre steg, galopp, allt verkstäldt på tå. Jemför § XIII N:o 8, 14 och synnerligen 17. Mycken tid må ej användas till egentliga marscher, synnerligen på hela sulan. Den reglementerade lunken, vanligen kallad "språngmarsch" på hela sulan, bör bibehållas i sin måtta inomhus. Det värsta felet är att förfela hufvudets hållning, dernäst att förlora takten, släpa fötterna, det sista vanligt vid sidosteg. Likasom de förenämnda ställningarna (§ VIII), böra följande ordningsrörelser *läras* första gången i de hvarf, der de anföras (undantag N:o 7), men äfven stundom upprepas dessutom *mellan* andra hvarf för att "rycka upp" en domnande uppmärksamhet, *helt kort* och bestämdt och i största möjliga omvexling. Felen likna grundställningens enl. § 1. Ytterligare flera ordningsrörelser samt deras sammansättningar äro att lära vid Seminariet och sedan att använda efter lärarinnans håg derför, men med måtta. I "frontställning" äro alla ordnade *jemte* hvarandra, sida vid sida. I "flankställning" äro alla ordnade *efter* hvarandra. Förändring från 1 till 2 eller 3 led sker ej i noga bestämd jemntakt som följande:

---

*) Det mindre lämpliga soldatlika uttrycket *Marsch!* förkastas i allmänhet för flickor såsom *befallningsord*.

1) Sidovändning (90°) i två tidmått med hög räkning i början, först af ledarinnan, sedan af barnen (ledet); räkningen upphör efter någon vunnen öfning, då fotspetsens upplyftning och vändningen sammanfalla i ett enda tidmått.

2) Indelning till två (tre).

3) Ett steg framåt.

4) Luckbetäckning, i början med hög räkning. Ombyte af första och andra, inryckning.

5) Ett, två eller tre steg framåt (bakåt).

6) Ett steg åt venster (höger). Jfr § XIII N:o 13.

7) "Helt om" (180°) med hög räkning i början såsom N:o 1; begagnas mindre allmänt för flickor och mera sällan, samt läres blott småningom under en längre tid, men öfvas då åt *båda* sidor.

8) Ledernas öppnande i flank (med sidosteg) och i front, vanliga afstånden ej öfver 5 fot.

9) *a* "Flankmarsch" (mest tågång) på stället och framåt och med afbrytning "rotevis", sednare bakåt äfvensom stundom med (under) fortsatt vändning på stället. Halt. *b* "Frontmarsch" mera sällan behöflig, begagnas sednare. Stundom göres den förändring att hufvudet derunder bibehålles vridet åt rättningssidan till den s. k. rigtroten, hvilken ställning anbefalles *före* gångens anträdande.

10) "Språngmarsch" på tå, synnerligen framåt; begagnas mycket kort enligt § III. Språngmarsch på stället begagnas blott som inledning, annars sällan.

§ X. **Hopp.** Följande öfningar böra *läras* i den anförda ordningen (om redskap finnas), sedan omvexla. Hopp ske vanligen i höjd, i höjd och längd, i djup, eller i längd

och djup. Sedan utåtkastning af armarna en gång varit öfvad (i N:o 2), tillses, att dessa kroppsdelar tillbörligen begagnas, ej ligga overksamma vid sidorna under efterföljande fria hopp. Sedan den s. k. jagten för N:o 6 en gång nyttjats, må detta sätt bibehållas i alla följande öfningar, der sådant kan ske otvunget och utan att vanställa rörelserna. Detta förfarande lämpar sig lätt och snart för N:o 6, 9, 11, 12, 17. För öfvade kunna dessutom, om passande utvägar finnas, följande tillkomma: Djuphopp från hängande ställning efter vissa klättringar eller efter "handgång åt sidan" i den s. k. "jemnvägande" ställningen (1—2 steg) på bom löpande i rännor, äfvensom efter inledningen till bundna hopp. Fasta stolbord e. a. på passande afstånd gifva nödfallsvis utväg till en liknande öfning i den jemnvägande ställningen. Ute kan begagnas "landtmätarehoppet" med delad sats och deladt nedsprång; likaså "stafsprång", om redskap för nästa § XI alldeles saknas. Jfr i öfrigt § III. I flertalet af hoppen kan en vårdad hållning lätt tillses. Undantag af friare art äro leksätten utom N:o 4. Ställningarnas fel likasom tab. 4 N:o 3.

1) Fritt hopp med samlad enkel sats efter räkning till fem, på stället. Denna öfning ändras småningom på följande tre sätt: framåt, med vändning 90°, åt sidan.

2) Fritt hopp på stället med samlad enkel sats och utåtkastning af armarna. Inledes med blott armkastning uppåt.

3) Fritt hopp med delad sats (ett steg, högst tre) efter räkning, hvilken begagnas fullständigt eller delvis.

4) "Spökhopp" leksätt, på stället, snart äfven smått framåt, äfvensom med vändning o. s. v. *På tå—häf*! o. s. v. Först efter lärarinnans räkning, men helt kort. Sednare *Kör*! + N:o 4 och 5 kunna nyttjas redan före N:o 2.

5) "Hoppa kråka" leksätt, såsom föregående +. Inledes med utgångsställningens intagande. *På tå—häf*! *Knäna—böj*! *Sitt*! *Uppåt—sträck*! *Nedåt—sänk*! *Samma ett . . . . fem*! ("Sitta på hälarne" utan knästöd).

6) Anlopp och längdhopp med mål för hoppets *början* ledvis från "frontställning", längderna efter enhvars förmåga. Sednare med vändning 90⁰, stundom med kedja, eller hastigt oafbrutet jagande i ström "rotevis". *Kör*!

7) Fritt vändhopp till 180⁰ med samlad sats. Räkning såsom N:o 1 men sednare mera kraftigt i blott två tidmått. *1)* armarnas slängning åt ena sidan. *2)* återslängning med hela hoppet.

8) Fritt hopp med ett ansteg åt sidan ("sidosteg") eller utåt; fyra tidmått så länge räkning bibehålles. Inledes kort med blott "sprätthoppet" åt sidan i tre tidmått.

9) "Schappa" i rask följd ("ström") mellan två bänkar, stolbord e. a. tillfälligt medel, leksätt. *Kör*!

10) Att stående mot bommen och fasthållande den hoppa på det sätt, att benen med enkel sats lyftas och kastas till sidorna och åter falla ned med böjda knän, hvarifrån hoppet upprepas. I början med samma räkning som N:o 1. (Motstående krupphäfning med benutåtkastning.) Uppställning såsom vid betäckta luckor och hvarannan å ömse sidor af redskapet. Sedan utan räkning som *skiljer* rörelsens delar från hvarandra. *Kör! Samma—kör!* o. s. v.

11) Kort anlopp eller *ett* steg, enkel sats och "pommée" vid en bänk eller sänkt bom, början de under knähöjd. Leksätt.

12) "Ränning" mellan dubbel bom, enkel sats utan anlopp och hastighet. (Sidmotstående mellansprång.) Närmar sig till lekens mindre noggrannt bestämda form.

13) Att med stödda händer (fast bom, bord e. a.) göra starkt islagen dubbel sats. Göres fritt sednare eller om redskap fattas. Begagnas ej mera än 1—2 dagar.

14) Upprepning af N:o 10, 11, 12, men med dubbel sats. Den 11:te sker lätt så i rhytm med ett ansteg, om höjden är tillräcklig.

15) Fritt djuphopp, högst knähöjd, med samlad enkel sats, räkning såsom N:o 1 från en lägre bänk, pall e. a.

16) Samma öfning med *delad* sats, först med räkning till fyra. (Stående fritt djupsprång med ena fotens föreg. afföring.) Sednare med ena foten förut framflyttad utan räkning. *Kör*! (Gångstående fritt djupsprång med minskad tidskilnad i fötternas afföring.)

17) Anlopp och längdhopp med lågt lutplan, sednare i mycket hastigt jagande ström.

18) Sammanslagning af alla fem delarna i det fria hoppet med samlad enkel sats. *Hopp*! *Samma—hopp*! o. s. v. Liknande öfning kan´ göras utan knänas upprätning ur den "nigstående" ställningen. Ej fortfara för länge. +

19) Samma öfning under gång (marsch), hvilken omedelbarligen fortsättes utan särskildt befallningsord. Sednare under *löpning* enl. § XIII N:o 5, men denna fortsättes då högst en minut. + Jfr § III om försigtighetsmåtten.

20) Åtskilliga danshopp, först efter ledarinnans räkning, jfr § XIII N:o 19 o. f.

§ XI. **Häfrörelser.** Följande öfningar begagnas i mån af befintliga redskap eller af sådana skolmöbler, som dertill kunna användas. Likväl, enär de vanliga enklaste öfningarna af detta slag (hvilka ovilkorligen fordra något redskap) äro ganska många och olika, begagnas mycket skiljaktiga redskap dertill. Utrymmet tillåter att anföra blott dem, som kunna ske *både* vid (mellan) bord och vid

enkel bom, gungande eller fästad*). Jfr § III. De värsta felen äro att luta eller trycka fram hufvudet (hakan), att föra armbågarna framåt, hvilket kallas "klemställning".

1) Att intaga den s. k. "fallhängande" ställningen, och att efter någon öfning i denna ställnings intagande långsamt böja armarna lindrigt, enligt tab. 7.

2) Att i den angifna, "fallhängande", ställningen skrida åt sidan genom flyttning af händer och fötter med *mycket små* steg. Kan ske vid bom eller större bord.

3) Att intaga den s. k. "båghängande" utgångsställningen. *Ställ*! *Ställning*! Ringa lutning.

4) Att i föregående ställning långsamt böja och räta armarna lindrigt. Vanligt fel att vid böjningen klämma hop armbågarna.

5) Att i föreg. ställning (böjda armar) göra hufvudvridning efter räkning till fyra.

---

*) Mycket små barn kunna i brist på bom nyttja bord till armböjning i »tåstödhängande» (böjda knän) och i »häfkroksittande» (starkt uppböjda knän) ställning, äfven om i sednare fallet sätet ej når golfvet. Jfr de i § IV anmärkta medgifter. — Ännu andra öfningar, hvartill nödiga redskap somligstädes träffas, äro följande, de flesta för korthetens skull benämnda på gymnastikens språk: *Vid enkel bom, gungande eller fästad:* Fallhängande förflyttning längs efter, med armar och ben; knäna böjda. Underhängande utgångsställning och bendelning. Mothängande dubbel fotuppböjning. Våghängande slagäntring. Krokhängande ställning och deri några benrörelser. Att i våghängande ställning »knyta» fötterna, sedan vexelvis släppa en hand. *Vid dubbelbom:* Att hoppa upp, fatta öfre bommen, svänga benen öfver den lägre. Vågrät slingring. Krokhängande dubbel benuppböjning. De två sista göras äfven vid vågrät stege eller ribbstol. *Vid ribbstol:* Högniggrensittande dubbel armböjning. Höghalfstående knäböjning till höghalfnigsittande ställning och återgång till utgångsställningen. Björngång åt sidan på lägsta ribban. Mothängande dubbel fotuppböjning. Högmotstående hopp jemnfota ned från lägsta ribban till golfvet och åter jemn-

§ XII **Blandade öfningar.** Följande lista innehåller öfningar, användbara dels till *att utbyta*, dels att *tillägga* på angifna ställen i Tab. 5—8 enligt der meddelad föreskrift. Till jemnvigtsöfningar (N:o 15 o. f.) nyttjas aldrig mera än knähöjd. Åtskilliga andra jemnvigtsöfningar, som likna den egentliga dansskolan, äro att tillägga blott efter närmare bestämmande af Seminariets gymnastiklärarinna eller annan sakkunnig. Det gemensamma felet i N:o 1—7, 9—14, 19, 21 är, att hakan ej nog indrages, att pannan ej föres måttligt bakåt.

1) Armskiftning utan böjning (inledning till den s. k. "pitylisman"). Sedan venster (höger) arm blifvit sträckt uppåt, nyttjas vexelräkning, hvarpå *Ställning*! Inledes långsamt, sker bäst i frontställning.

2) Armskiftning i tvärplanet enl. § VIII N:o 11 och 18.

3) Leksätt af tillräcklig bestämdhet: ena handens lyftande och sänkande vexelvis med den andra, rhytmiskt, ställningen fyrfota med stödda knän. Helst med matta. ("Knäfota" vexelhandlyftning).

4) Att ligga framstupa såsom Tab. 7 *b* N:o 1, men med uppböjda armar och göra armsträckning. *Ligg*! *Ställ*! *Armsträckning—ett*! *tu*! o. s. v. (Böjframbågliggande b. 2-Armsträckning uppåt).

5) Långsam armdelning från lutande plan till vågrät plan, fötterna till sida ställda, bålen lutande, armarna sträckta i samma lutande rigtning. *Fötter till sida*, *armar utåt—sträck*! *Framåt—böj*! *ett*! *tu*! (Sträckstupgrenstående 2-armdelning). Fel att föra händerna för långt bakåt.

---

fota upp eller med ena foten. Högstående dubbel armgång nedåt och åter upp, med raka armar och ben, sätet utskjutande. Lodrät björngång. Kapplöpning ledvis uppföre; långsamt nedåt. Vallsprång uppföre en mot ribbstolen lutad »åska» o. a., nedgången skeende åt sidan på ribbstolen, lek. *Vid stege, stänger, linor:* Slingring på flera sätt. Likaledes äntringar m. m. Den, som önskar utförligare, hänvisas till de för Gymnastiska Centralinstitutets pedagogiska lärokurs begagnade tabeller och tillägg.

6) Att med uppböjda armar stående på ena benet stöda den andra vristen på en bänk, ribba, bom e. a. och låta bålen varligt intaga en lutande ställning ("böjvågvriststödjande" ställning) derigenom att det bärande benet starkt böjes, det andra sträckes. *Ställ*! *Byt om—ställ*!

7) Armarnas hastiga sträckning ur föregående ställning och återgång. *Armsträckning—ett*! *tu*! etc. (Böjvågvriststödjande armsträckning uppåt.)

8) Urverksleken med s. k. ringstöd och med stöd af en bom eller stång, i början varligt. *Kör*! Obestämd form.

9) Sidoböjning, sträckta armar, ena foten stödande på flor, lägre bänk, sänkt bom e. a. *Ställ*! *Armar uppåt—sträck*! *Till venster (höger)—böj*! etc. (Sidmottrappgrensträckstående sidoböjning.)

10) De sträckta benens lindriga upplyftning och sänkning efter vexelräkning som ej sker mycket fort. Bålen lutande mera rät, händerna fattande redskapet; sker vid bom eller baklänges på långbänk med ryggstöd. (Motfallsittande vexelbenuppböjning.)

11) Att på stället eller under små afmätta steg framåt vexelvis upplyfta de sträckta benen, sträckta vrister (Spjernstående vexel-benuppböjning.) Efter längre bruk kan den för de starkare öfvergå till det hastiga leksättet "sprättlöpning", som i början ej får fortsättas längre än några sekunder. +

12) Starkare ryggböjning bakåt, armarna sträckta, fötterna skiljda, länden eller vekryggen stödd mot bom, bänkrygg eller sänkt vågstege nära "allmänna tyngdpunkten". Om olika längder se § IV. (Stödsträckgrenstående ryggböjning bakåt till hvalfgrenstående ställning).

13) Att intaga den "stupfallande" ställningen, händerna stödjande på golf, matta eller bom, flor, långbänk

e. a. mindre upphöjning eller tillfälligt redskap; hufvud, bål och ben i en gemensam sträckning. *Ställ!* etc. Efter någon öfning i att rätt intaga denna ställning användes den att deri göra hastig hufvudvridning. Sednare likaså långsam armböjning och sträckning, vexelräkning.

14) Ställning lika föregående, men fötterna högre stödda än händerna (flor, bom, ribbstol eller längre bänkar e. a. säten) så att bålen blir ungefär vågrät. (Vågfallande utgångsställning.) Samma rörelser deri. Jfr § VIII N:o 10.

15) Jemnvigtsrörelser, såsom tågång efter lärarinnans långsamma räkning, först på golfvet, sedan på en smal ribba eller en "flänkt" stör. De kunna efter hand betydligt mångfaldigas genom vändning, nigning*) på stället m. m.

16) Lek ledvis: att stående på ena foten fatta om den andra fotleden och i denna ställning på tillsägelse beröra olika kroppsdelar. Tillräckliga afstånd.

17) Lek parvis: "ryckvick" i hukande ställning med ett snöre e. a. Den förlorar som faller, reser sig eller släpper snöret.

18) Lekar: att stående på ena benet trängas på den ritade "huden"; eller att leka "halta tokar" i kapp från vägg till vägg. Häftiga knuffar tillåtas ej.

19) Häfning på tå och knäböjning, uppsträckta armar, fötterna ställda till sida (Sträckgrenstående häfning på tå och 2.knäböjning) eller häfning på tå med ena foten framflyttad.

20) Lek: att gå på hälarne med små steg, i rad utan ordnade led. *Kör! Stopp!* Om man lyckas att lära barnen hindra sätets utskjutande, kan hufvudets hållning blifva god.

---

*) Att gå på styltor, löpa på tunna m. m. folklekar fordra synnerlig försigtighet och ske blott ute. Andra såsom att »mäta fot om fot», att gå *rak* med en dyna o. d. mindre tyngd på hufvudet m. m. äro tillgängliga öfverallt.

21) Ena fotens flyttning (framåt eller utåt) följd af häfning på tå för den flyttade eller den fasta foten. Skiftesvis fyra tidmått för hvarje sida.

§ XIII. **Dansrörelser.** Följande rörelser, som till flertalet utgöra de vanliga, *lättare* gamla folkdanserna eller *delar* deraf, böra helst läras i den ordning som de följa. De första (N:o 1—16) föregå bruket af tab. 7. Dertill kunna läggas nästan alla andra inhemska folkdansar såsom Hambodansen *), Treparsdansen m. m. såsom lärarinnan sjelf afgör. De med (v.) förtecknade innehålla flera förändringar, somliga lättare, andra svårare. De sednare uppskjutas derför längre än de *nästföljande* öfningarna. Såsnart ett tillräckligt antal af dansrörelser blifvit lärdt, vinnes mera omvexling genom att understundom återgå till de lättare o. s. v. utan bestämd ordning. Alla ske på tåbalkarna med fria lediga armar, raka eller föga böjda knän, i front eller flank och rättas i öfrigt efter lokalen. Fel mot fullgod uppsträckning kunna lätt beifras under N:o 6, 8, 13—18. Åtskilliga andra öfningar, som ej tillhöra den inhemska folkdansen, utan den egentliga dansskolan, hänskjutas till Seminariets gymnastiklärarinna att tillägga i undervisningen, alltefter som tillfällen kunna medgifva. Föröfrigt erinras om de försigtighetsmått, som anföras i § III.

1) (v.) Ringdans af hela laget med flera förändringar såsom en enda ring eller sednare 2:ne ringar m. fl., ryggarna vändande utåt eller inåt eller med indelning till två och motsatt vända. Skiftning af rörelsens rigtning sker på gifvet tecken, jfr § III +.

2) Långdans i kedja af hela laget följande i allehanda bugter efter en ledare.

3 (v.) De ytterligare tilläggen, vändningarne, helsning, "nystanet", "flätan" m. m., som tillhöra Nigardansens olika "turer" +.

---

*) Orätt kallad Polska (»hambopolska»), en namnförändring sannolikt tillkommen samtidigt med införandet af den främmande »Marsyskan». Andra s. k. karaktersdanser såsom »Skefvalappa» m. m. äro ej tjenliga att införa i folkskolan.

4) Lekande barns sed att "solo" och lagom hastigt vända sig ("snurra om") antingen på stället eller under flyttning rätt fram eller i ring e. a., till hvilken enklaste danslek finnas flera passande melodier. Jfr tab. 3.

5) Så tyst som möjligt löpa på tå med små steg och täta vändningar på gifvet tecken +.

6) Att gående "figurera" fram och åter, på något ord eller tecken, sker antingen på två motvända led eller i en ring, som så än förtränges och än vidgas.

7) (v.) Slängdansar parvis kretsande med olika stöd såsom fattning med händerna eller anläggning om armbågsvecken m. m., valda ur "väfva vadmal", många både lätta och svåra sätt, hvilka ytterligare blifva konstigare genom att ersätta den jemna rhytmen (gång, löpning) med en *udda* rhytm såsom N:o 17.

De vanligaste i folkdansen, barnleken och skådespelet förekommande sätt att "göra stöd" parvis äro tre. *1)* makarna vända sig mot hvarandra antingen symmetriskt eller föga snedt, fattningen flerahanda. *2)* Vända olika sida mot hvarandra, men se åt samma håll och fatta med lika händer (venster och venster, höger och höger), merändels bakom lifvet. *3)* Vända lika sidor mot hvarandra men se åt motsatta håll och fatta med olika händer (venster och höger, höger och venster). Om slängdansen sker med fortsatt byte af meddansare, uppställas de på två öppnade led (såsom i väfva vadmal), eller i ring med indelning till två: 1:sta venster-, 2:dra höger om, hvarpå alla gå framåt i bugter till venster (höger) om hvarandra med fattning om den mötandes hand eller armveck *).

8) Fotskifte genom ett litet hopp på *tå*, hvarigenom ställningen ändras från den vanliga med *samlade* hälar (på

---

*) Om lärarinnan vill, kan hon ordna slingerkretsen så, att i stället för *enskilda* som gå förbi hvarandra, är det *par* som gå förbi hvarandra. I hvarje par fasthålla makarna då fortfarande hvarandra med ena armen om lifvet.

tå) till s. k. "tågrenstående" ställning. Inledes med (ej för hastig) räkning, sedan utan räkning, men då mycket kort +. Sednare skiftas fötterna vexelvis *framåt och bakåt* efter samma grunder, antingen på stället, eller framåt eller med vändning o. s. v. Jfr § IX +.

9) Danshopp på stället med benens kastning vexelvis åt sidorna, liknande en "ringande" rörelse hvarmed ej länge fortfares +.

10) Armarna sträckta utåt, ena benet framsträckt, hoppa på tå efter räkning. Sedan rhytmiskt utan räkning (det är små "svigt-hopp") framåt +.

11) Förändringar af föregående: att med svigthopp vända sig, ena foten antingen lyftad framåt eller med böjdt knä bakåt, med eller utan fattning om foten +.

12) Svigtgång (ss. marsch) tåhäfning vid hvarje steg.

13) Sidesgång ("Sidomarsch") med "eftersteg", i början långsamt. Jfr § IX N:o 6; kan ske skiftesvis åt ömse sidor i fyra tidmått för att återkomma till samma plats.

14) "Hopp i galopp" från uppställning i sidovändning +. Blott framåt i front. Ledes med handklappning på märksteget eller med orden *Hoppeti! Hoppeti!* etc. +.

15) Hoppgång. Ett litet steg följdt af ett mindre hopp på samma fot +.

16) Inledning till det fotombyte eller "dans-steg", som sker genom *tre* fotflyttningar: framåt, eftersteg, framåt. Inledningen verkställes lättast i flank, men utan betäckta luckor, på hela sulan under en *mycket liten* förflyttning vexelvis åt sidorna under ledarinnans rhytmiska räkning *Ett—två—tre! Ett—två—tre! o. s. v.* Detta förfarande jemte "öfver axel stöd" *tvingar* till att flytta fötterna i rätt ordning åt sidorna. Småningom ökas storleken af ledets skiftesvis skeende för-

flyttning åt sidorna. Slutligen får ledet äfven skrida något *framåt* så, att flyttningen sker i zigzag.

17) Samma rörelse som föregående, men utförd på tåbalkarna, i flank, front eller ring o. s. v. med förflyttning till sidan, utåt eller framåt. Begagnas först efter tab. 7 *b*, om tab. 8 nyttjas. Sker slutligen äfven bakåt samt med fattning parvis kretsande i slängdans o. s. v. Genom tillägg af ett litet hopp på den sist flyttade foten uppstår "engelskan": *Ett—två—tre! Fyr! Ett—två—tre! Fyr!* o. s. v. +. Kan afslutas med tab. XII N:o 21.

18) Fritt hopp på tå med fotskifte antingen rätt åt sidan eller utåt. Kroppstyngden hvilande mest på det bakre benet. Jfr för öfrigt N:o 8 +.

19) Schulza: hopp med vändning vexelvis med "ringstöd" i kors, temmeligen lika N:o 8 utom stödet +.

§ XIV. **Lekar.** Följande lekar*) böra ledas omedelbarligen af lärarinnan sjelf, och kallas derföre "pedagogiska". För somliga behöfver hon bestämma rhytmen och tillse dess bibehållande, för andra tillse påpasslighet i begynnelsens ögonblick*), för alla att tillse nödig måtta, att förekomma stark upphettning eller andfåddhet.

1) Kapplöpning parvis omkring märken, kan tilläggas (på tecken) att upptaga något under vägen, att vända sig o. s. v.

2) "Taga fatt på rotmästaren". En sådan väljes för tillfället. Hela roten skyndar sig att uppställas framför

---

*) Lekar som äfven kunna höra hit äro, *Blåsbälg*, indelning till två, vexelräkning. *Räfleken.* Barnen taga i ring, utom en (räfven), och vända på tecken ömsom ryggarne inåt, fattning i händerna, eller med ryggarna utåt, fattning om lifvet. Räfven har vunnit då den inträngt i ringen. *Vissa Gränslekar* med dragning i kedja eller med lina på flera sätt. *Kryssa, Jernvägsleken, Nappa horn.* Härmlekar i *Nysleken, Tutleken.* Passande för små barn äro: *Min fru kommer från Göteborg. Min fru bjuder på Bröllop.*

henne, ehvar hon må uppställa och flytta sig. Leken kan äfven utsträckas till andra uppgifter t. ex. att härma hennes rörelser.

3) "Kasta slanten".

4) Klumpe dumpe: Kutig marsch med böjda knän längs under en bom, göres äfven med täta "trattande" steg eller tvärs under en lös stång hållen af kamrater.

5) "Skinkompasse" att gå med fattning om smalben eller pekfingret på tåspetsen.

6) "Mala salt" och vända på tecken e. a.

7) Ställa sig i ring "i flank"; hoppa öfver ett långt vekt spö, som den i midten stående lärarinnan svänger omkring, lågt, nära golfvet. En kritring kan ritas.

8) (v.) Kapplöpning ledvis, korta vidder utomhus. Sednare äfven uppföre smärre branter eller lätt bestigna redskap, hvilket fordrar stor försigtighet. Äfven med vändning på särskildt befallningsord under loppet.

9) Vallsprång utföre ett lågt lutplan +.

10) Att springande flaxa med armarna, "vackla vinga" +.

11) (v.) Kretslöpning på åtskilliga sätt +.

12) "Kråkfrançaisen": hoppa kråka i olika "turer" och takter +. Äfvenså "hoppa kråka" i kapp.

13) (v.) Vallsprång uppföre, om tillgång på någon s. k. "åska" finnes +.

14) Lätt tillgängliga för ett mindre antal äro dessutom flera vanliga lekar såsom att svänga en rem under små hopp deröfver med samlad enkel sats (v.), eller att med fötterna krypa mellan händerna öfver en liten käpp på olika sätt. Jfr tab. 5 *a* N:o 3, tab. 6 *a* N:o 5.

§ XV. De fyra första af följande lekar böra ledas af lärarinnan sjelf, som tillser att jemnstora och jemnstarka verka tillsammans, att förekomma våldsamma ryckningar och stötar m. m. De öfriga ledas antingen af någon dertill

passande äldre lärjunge eller lekas alldeles fritt utan lärarinnans märkbara inblandning. De flesta af dessa åtföljas af särskilda ord *talade* eller sjungna, visor, och somliga efter flera olika melodier från skiljda orter.

1) "Dragkamp" i ett rep åt motsatta håll af två stridande afdelningar, kan sednare göras i kråkhoppning eller så ändras, att två jemnstarka göra "ringstöd" och draga med biträde af hvar sin "svans" bildad såsom i "räf och gås".

2) Fyrband eller flera med enhändig fattning i ett sammanknutet rep. Söka taga upp enhvar sin näsduk.

3) Kungstolar på åtskilliga sätt.

4) Ryttare = låg "matsäck".

5) Enkleken.

6) Jägare och hundar.

7) Hök och dufva med ett eller flera bon. En förändring passande för små barn är: intet bo, kullning med näsduk.

8) Jernhök. Dufvan är fri då hon tar i något jern.

9) "Dunk" en art kurra gömma. Den är tagen, som ej hinner fram att "dunka" för sig vid "dunkmålet".

10) Bo för Bisen. Bisen gömmer sig, dufvorna skola leta upp honom, men på samma gång söka att akta sig, för att okullade åter nå sitt bo. Den först kullade blir bise.

11) Slå trekarl. Alla uppställa sig parvis (den ena bakom den andra) i ring, på skiljda afstånd, utom två, hvaraf den *ena* (höken) kan kulla den *andra* (trekarln), om den ej skyndar sig att taga plats framför något af paren, då den yttersta (bakerst stående) i sin tur är "ofri", och måste söka att rädda sig framför ett annat par. Bör ej vara öfver 20 deltagare i leken.

12) Byta grannar. Delvis sittlek. En förändring deraf är att, grannarna sätta sig parvis, samt byta namn sinsemellan. Föröfrigt äro lekarne alldeles lika.

13) Kappas om rummet. Alla utom en stå i ring fattande hvarandras händer. De kappande helsa 3:ne gånger då de mötas. Förändring: att "bränna" med näsduk.

14) Katt och Råtta. På många vis föränderlig: med en eller flera kattor och råttor, en eller flera särskilda ringar inuti eller bredvid hvarandra. Ringarna dansa omkring, under det att katten förföljer råttan.

15) Räf och gåskarl.

16) Hänga kattor. En eller flera kullare (kattor) som genom påbunden näsduk utmärkas. Bo öfverallt, der ej fötterna nå marken, dock ej att sittande lyfta upp fötterna från marken. Alla kullade äro ur leken.

17) Gränslekar: "Den lilla" förutsätter blott en gräns. Deltagarna skiftas i 2:ne partier, som stå på hvar sin sida om gränsen samt söka att draga motståndarne öfver riksgränsen, då de höra derefter till vinnarens parti.

18) Gränslekar: "Den stora" spelas med 2:ne bon. Ett mellanfält samt 2:ne fängelser. Deltagarna delas i 2:ne partier. Den är fånge, som kommer öfver den andres riksgräns. De söka att draga hvarandra, antingen en mot en, eller flera mot en, eller flera mot flera, öfver hvarje "partis" riksgräns ("konungarike").

19) "Barlöpning". Inledes bäst med ett mindre antal (8—10). Två bon, ett mellanfält, 2:ne fängelser. Här gäller endast kullning, men ej att draga hvarandra. Den har rättighet att kulla, som har sednare sprungit ut från *sitt bo*, men enhvar måste i sin ordning akta sig för den, som kommer ännu sednare ut från fiendtliga lägret. Den som öfverskrider den andres riksgräns är sjelftagen Vidröres blott en af fångarne af befriaren, så äro alla fria. Befriad fånge fredar "kullaren" från kullning, då de återvända till boet.

20) Hela hafvet stormar, i brist på stolar kan man rita halfrundlar i zigzag på golfvet. Deltagarna sätta sig med fötterna åt ringens öppna sida.

21) Posten är kommen. Posten hållande en käpp går till någon af deltagarna sägande: "posten är kommen från

X“, hvarefter båda springa bort till gifvet ställe, der posten ställer ifrån sig käppen, hvilken den andra fattar. Båda kappas om att intaga den tomma platsen.

22) Posten går. Alla, utom posten, sitta i en ring; enhvar har ett ortnamn. Vid uppropet “posten går mellan X och Y“ byta de nämnda platser, hvarvid posten söker att sätta sig på en af de bytandes stolar.

23) Låna eld, sittlek liknande den föregående.

24) Sälja fågel. Alla hafva fågelnamn undantagandes säljaren och köparen. Den sednare söker att vid utflygten kulla den af fåglarna, hvars namn hon gissat. Fågeln är fri, om den okullad kommer åter till sin plats.

25) Gubben. Alla löpa med “kedjestöd“ i ring och inuti ställes “gubben“, en dyna, käpp eller annat mindre stadigt föremål. Alla söka att akta sig, men draga de andra, så att någon må stöta omkull gubben. Den som stöter i kull, är ur leken, äfven de som släppa hvarandras händer. Är ringen stor, uppställas flera gubbar (“kungslek“).

26) Drunkna: täfling i hopp med ökadt afstånd. Alla som ej hinna öfver gränsen, anses vara drunknade (kungslek).

27) “Toffeltaktiken“. Alla, utom en, stå i ring tätt intill hvarandra och söka att bakom sina ryggar “smusla“ en toffel e. a. föremål, hvilket den som står inuti skall söka finna och fatta. Så ofta som möjligt bränner man med toffeln den inom ringen gående.

28) Jakob och Jacobina, en art af blindebock, tvenne blindebockar den ena tagande den andra.

29) Konstlösa *ringdansar* i vanlig gång eller måttligt hastig löpning *ordnade efter olika visor*, äldre och nyare, såsom Bro bro i bräja, Tvi vali den räfven så falsker han är, Kom skall du få en släng utaf mig, Jungfrun med det röda gullband, Skeppet seglar öfver hafvet blå, Handskarna du gaf mig, m. m.

30) Härmlekar med sång såsom Nisse var en konstig man, Räfven raskar öfver riset (ursprungligen en del af N:o 15), Käringträtan, Så hafra, — Sånglekar, som merändels bilda en af flera "turer" sammansatt dans, såsom Skära hafra, Lasse luskar om, Väfva vadmal, Nigardansen m. m., Udden står och sofver, o. a.

---

§ XVI. För öfrigt erinras blifvande lärarinnor, som hafva håg och få tillfälle att använda någon gymnastik, att den innehåller ett betydligt antal af öfningar utom de anförda. Men för *allt*, både de anförda öfningarna och de som möjligen tilläggas, gälla följande reglor. *1)* Att i alla fall, der det enkla fyller behofvet lika bra som det sammansatta, föredraga det första; ty allt är ej lika vigtigt. *2)* Att söka befordra lugna rena rörelser och vårdade ställningar, synnerligen hufvudets (halsens), bröstets, axlarnas, undvika det fula, tillgjorda, slappa eller sömnaktiga. *3)* Att korta tal och hastiga rättelser gemenligen bäst befordra en god hållning, som bäst uttrycker lärjungarnes uppmärksamhet och lust. *4)* Att fria alldeles oordnade lekar äro bättre än idel slarfviga obestämda rörelser och ställningar, under namn af gymnastik utdragna i långa för sinnet tröttande följder. Förmågan att underhålla föreningen af lifighet och den strängaste ordning är det afgörande.



I tidningen Aftonbladet 1872 den 9:de Mars uttalar D:r Med. Professor Hartelius, öfverlärare vid Kongl. Gymnastiska Central-Institutets medikala afdelning, följande här i utdrag återgifna omdömme:

Minnesbok i gymnastik

till ledning för lärarinnor i smärre folkskolor och enskilda flickskolor af W. D.

»Vi göra oss ett nöje att påpeka denna skrift, som oaktadt sitt lilla omfång är innehållsrik på det område, som den enligt titeln omfattar. Mången torde anse gymnastik mindre behöflig för folkskolor i allmänhet och i synnerhet för de smärre, äfvensom för de enskilda flickskolorna. Men allt efter som undervisningsämnena ökas och ett längre stillasittande deraf blir en följd, gör behofvet af gymnastik sig gällande äfven här, förutsatt likväl att icke särskilda anledningar, såsom vissa kroppslyten, större svaghet, otillräcklig föda göra nyttan af gymnastik tvifvel underkastad. Betydelsen af gymnastiken beror så väsentligen af rörelsernas anordning och af tillämpningsmethoden, att det visst icke är mindre svårt att vara lämplig lärare härutinnan än i andra ämnen. Läraren bör ej endast veta, huru det skall tillgå vid tillämpningen af gymnastiken, han bör äfven kunna ingjuta i densamma en naturlig glädtighet och ungdomlig friskhet, så att öfningarne icke innebära ett tvång, som tynger, utan en vederqvickande lek. Detta förutsätter hos läraren en individuel friskhet, jemnvigt i lynnet och en varm kärlek både för ungdomen och gymnastiken.

Vid läsningen af denna lilla skrift möter oss liksom en frisk fläkt af varm ungdomlig känsla. Författarinnan säger i förordet, att den välvilja, som kommit henne till del såsom lärarinna i gymnastik vid Folkskolelärarinne-seminarium i Stockholm, uppmuntrat henne att söka fylla bristen på en minnesbok, som i viss mån kan foga sig efter de *mångvexlande svårigheter,* hvilka föranledas af bristande utrymme och redskap samt af olika ålder och kön m. m.

Vi vilja på det varmaste rekommendera denna lilla skrift, dels och isynnerhet hos dem, för hvilka den egentligen är skrifven, men dels äfven till dem som, ehuru icke gymnaster, likväl intressera sig för gymnastiken och för den klass af ungdom, som här är afsedd».
